



## ligue valaisanne contre le cancer

**Mouvement, méditation et changement  
du 23 au 25 septembre 2022 à Montana**



Dans un cadre naturel enchanteur, venez prendre un peu de recul pour apprendre et expérimenter des possibles leviers de changements à mettre en place au quotidien pour mieux vivre avec cette maladie, ses traitements et l'après-traitement. En goûtant la conscience du moment présent, dans l'immobilité et le mouvement, les participants découvrent les liens existants entre le mental et le corps et focalisent leur attention sur le fond bleu plutôt que sur les nuages.

### **Contenu :**

- Mouvements en plein air avec des exercices cardio-vasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et d'étirements
- Méditation, approche qui vise à promouvoir avec bienveillance une meilleure prise de conscience du moment présent
- Echanges entre les participants au sujet des interactions entre la vie psychique et physique
- Apprentissage et expérimentation d'outils facilitant la gestion du stress inhérent à la maladie

### **Public cible :**

- Pour toute personne atteinte d'un cancer ne suivant pas de traitement aigu

### **Animation :**

- Assistantes sociales de la Ligue valaisanne contre le cancer
- M. Christophe Rieder, psycho-oncologue
- Mme Laetitia Marchand, maître de sport APA

### **Lieu :**

Hôtel Mont-Paisible, Chemin du Mont-Paisible 12, 3963 Montana  
Tél. 027 480 21 61

### **Dates :**

Du 23 au 25 septembre 2022, du vendredi 16h00 au dimanche 16h00

### **Coût :**

CHF 350.00 pour la pension complète à l'hôtel  
Les intervenants sont pris en charge par la Ligue valaisanne contre le cancer

### **Nombre de participants :**

12 personnes, ouverts aux patients de toute la Suisse parlant français

### **Organisation, inscription et informations :**

Ligue valaisanne contre le cancer  
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion  
Tél. 027 322 99 74  
[info@lvcc.ch](mailto:info@lvcc.ch)

### **Délai d'inscription :**

10 septembre 2022